
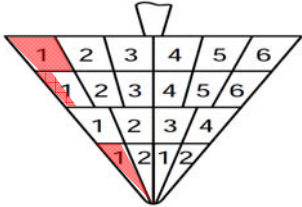
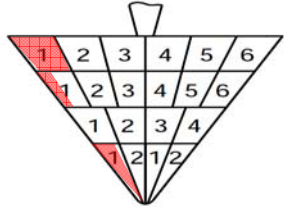
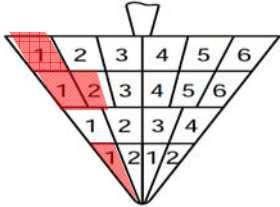


## ★夏野菜トースト(4人分)

材 料 (*は地場食材)	作 り 方
食パン(6枚切り) 4枚	① Aのピーマンは細切りにし、オリーブ油小さじ1でじゃこと合わせて炒める。白だし小さじ2程度で味付けする。 ② Bのウインナーは薄い輪切り、かぼちゃは薄切り(1.5~2cm角くらいの正方形)をオリーブ油小さじ1で炒め、白だし小さじ2程度で味つけする。 ③ Cのピーマンは1~1.5cm角に切り、かぼちゃは1.5cm角くらいの薄切り、ベーコンも1.5cmくらいに切って、それぞれ大きさを揃える。白だし小さじ2程度で味つけする。 ④ 食パンに薄くバターを塗って、その上にA・B・Cの具(1枚分)を乗せる。チーズを乗せてトースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。
A:パン4枚分 { *ピーマン 4個 ちりめんじゃこ 大さじ2	
B:パン4枚分 { *かぼちゃ(薄切り) 6枚 ウインナー 2本	
C:パン4枚分 { *ピーマン 4個 ベーコン 4枚 *かぼちゃ(薄切り) 6枚	
ピザ用チーズ 4枚 オリーブ油 適量 バター 適量 白だし 小さじ4~6	
トースト1枚で旬の野菜が頂けます。	 <div data-bbox="1034 891 1449 1106" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">                         白だしとチーズの相性は抜群!                          チーズ大好きな子どもはよく食べてくれます。                     </div>

A 1枚分 エネルギー 308kcal たんぱく質 14.6g 塩 分 2.6g 	B 1枚分 エネルギー 333kcal たんぱく質 11.9g 塩 分 2.4g 	C 1枚分 エネルギー 372kcal たんぱく質 15.1g 塩 分 2.8g 
主食:1つ 副菜:0.5つ 牛乳・乳製品:1つ	主食:1つ 副菜:0.5つ 牛乳・乳製品:1つ	主食:1つ 副菜:1.5つ 牛乳・乳製品:1つ

いさはや朝ごはんコンテスト お手軽朝ごはん賞受賞作品